**树立正确的恋爱观，培养爱的能力**

**一、树立正确恋爱观**

1、正确认识爱情

选择恋爱对象时，大学生应该注重对方的兴趣爱好、人品、性格以及能力等方面，应追求志同道合的高尚爱情，使其建立在共同兴趣爱好和人生理想之上，懂得爱情是一种责任。

2、恋爱的基本原则

大学生既要了解恋爱的原则，两厢情愿、真诚相待、重过程又重结果、恋情道德化；又要懂得两人相处的方法,相互尊重、彼此理解、换位思考、平等互助、求同存异。

表达恋爱的方式应该遵从社会道德，健康文明。大学生在恋爱过程中，热恋的双方出入公共场所需注意行为尺度、端庄文明，遵守起码的社会公德。大学生们要自尊自爱，维护大学生的良好形象。

恋爱应该尊重平等人格。恋爱时应相互要尊重对方的人格,要尊重对方的独立性和重视双方的平等地位；双方都有给予爱权力,也有接受爱和拒绝爱的自由，胡乱的放纵自己的情感或者对对方予以约束或强迫的爱，都不符合恋爱的基本道德要求。

恋爱需承担道德责任。一旦双方有了爱，就应担当起恋爱的道德责任，要知道“爱情”不是建立在对彼此的占有之上，而是建立在为对方谋求幸福的基础之上，尊重恋人的人格和感情，平等履行道德义务。正确对待并妥善处理相互间的交往，可以对双方起到学习上互助、情感上互慰、个性上互补、活动中互激的作用，对自我的发展是十分有益的。

**二、正确处理恋爱与学习的关系**

真正的爱情可以促使恋爱双方共同进步、共同提高，而不是为了恋爱放松学业。要教育引导大学生坚持学业第一的理念，大学阶段的学习决定着未来的事业，未来事业的成功是婚姻爱情美满的基础，为了爱情荒废学业的行为，不仅是对自己不负责的行为也是对未来不负责的行为，这种做法是不可取的。

把学业放到首要位置，以学习为中心，全面提高自己的综合素质，才能使爱情的力量准华为促进学习的动力。学业的成功又可以使自己得到升华，极大的提高和增强自己的品德与魅力，为爱情提供更加充足的营养，使爱情之花开放得更加美丽。

**三、培养爱的能力**

爱不仅是一种情感,也是一种能力和一门艺术，更是一种需要终生学习和发现的活动。因此,大学生不能仅仅有爱的情感，而且更需要努力学习、培养和发展爱的能力。

1. 表达和迎接爱的能力。

如果一个人心中有了爱就要敢于用正确的方式表达；面对别人的示爱时要能够取舍，并及时做出接受或拒绝的选择。能够承受求爱拒绝或拒绝求爱的心理困扰。

2、拒绝爱的能力。

对于自己不愿意接受或认为不值得接受的爱情应有勇气拒绝。拒绝时应注意两点：一、如果不希望爱情到来，拒绝的语气要果断坚决，容不得半点优柔寡断，否则对对方造成的将是更大的伤害。二、要掌握恰当的方式。要掌握说话的方式和度。虽然每个人都有拒绝爱的权力，但是也要做到对别人起码的尊重。

3、承受爱情挫折的能力

有恋爱就有失恋，英国哲学家培根说过:“一切真正伟大的人物，没有一个为爱情而发狂，因为伟大的事业抑制了这种脆弱的情感。”要引导大学生摆正爱情在大学生生活中的位置，使他们明白人需要爱情，但人却不能仅为爱情而活着。把失恋当作是人生的一次体验和学习的过程，及时总结经验教训，努力完善提高自己；引导大学生善于调节心态，学会转移，摆脱痛苦。提高大学生自我反省，主动调整自己的生活目标。

**如何做？**

（1）情绪管理。每个人要管理好自己的情绪，才有能力去爱别人。不能管理好自己情绪的人，常常让与自己相爱的人非常痛苦，容易错失爱的机会，甚至会伤害人。

（2）述情。是指用不伤害关系的方式表达自己的需求、愿望和感受。人们在表达和沟通上常犯的错误是要么有了情绪或需求不说，闷在心里，隐忍，等到忍不住了就爆发了，要么就是常常用指责和抱怨的方式表达和沟通。隐忍伤自己，指责和抱怨伤害对方。

（3）共情。理解并支持对方、善解人意。

（4）尊重差异、允许成长。爱人之间吵架，发生分歧，很多时候都是因为不允许所导致的，不允许对方跟自己不一样，不允许对方有些缺点，想要控制对方或改变对方。

（5）做好自己，对方也会变得更好。每个人都会变，在爱情关系里的人更是会因为对方而变，可以说一个人找了不同的爱人就会变成不同的人，人有可能越变越好，也有可能越变越不好，那么，自己怎么做，对方就会变得越来越好呢?这就是影响的能力。

**四、大学生面对恋爱挫折的心理调节方法**

1、正视现实、转变认知。

2、情感宣泄。倾诉、运动等。

3、转移注意力。

4、升华。化痛苦为动力，实现自己的人生价值。

**做知法、懂法、守法的合格大学生**

人民是国家的主人翁，是法治国家的建设者和捍卫者，尊重法律权威是其法定义务和必备素质。就大学生而言，作为一个公民，要在尊重法律权威方面加强砥砺，在学习和生活中积极作为，养成敬畏法律的良好品质，努力成为尊重法律权威、信仰法律的先锋。提高法治素养不仅能够让他们更好地适应社会环境，更能够帮助他们在未来的工作和生活中更好地维护自身权益，成为一名合格的公民。

**一、增强法律意识**

增强法律意识是提高法治素养的重要手段。大学生应该始终牢记法律是保护自己权益的有力工具，要时刻维护自己的合法权益，不做违法行为的参与者和旁观者，发现违法行为及时报告。此外，大学生还应该养成积极参与公共事务、了解社会新闻、关注法律动态的良好习惯，从而提高自己的法律意识。

**二、学习法律知识**

学习和掌握基本的法律知识，是培养法治素养的前提。只有了解法律法规及其原理、原则，才能更好地领会法律精神，提高法治素养。除了从书本上获取法律知识外，还可以通过收听收看法治广播电视节目、阅读法律类报纸杂志，尤其是运用新媒体等途径学习法律知识。

参与法治实践是学习法律知识的有效途径。现在，参与法治实践的方式和途径越来越多。一是参与立法讨论。我国国家或地方的很多立法都要广泛征求意见或者进行听证，可以参与这些立法的讨论，发表自己的有关意见。二是旁听司法审判。凡是人民法院公开审判的案件，都允许公民旁听，大学生可以向人民法院申请旁听法院庭审，了解案件的审判过程。三是参与校园法治文化活动。

**三、遵纪守法**

养成规则意识、坚持守法守规是每一个法治国家公民的基本素养。大学生参与社会活动，实施个人行为，都要以法律为依据，不得违反法律规范。在面临选择的重大关头，要依法冷静权衡，防止因头脑发热或心存侥幸而铸成大错。在学习和生活中，大学生应从我做起，从身边做起，严守法律底线，带头遵守法律。

1. **大学生健全法治意识的基本要求：**

1、要增强尊崇宪法、尊崇法律的法治意识，树立宪法至上的法治观念；

2、要增强规则意识，明确守法守规是每一个法治国家中公民的基本意识，坚持依法办事，在学习、工作和生活中，当代大学生应当做到懂规矩、守规则、依规范，坚守规则红线、明确法律底线；

3、要增强程序意识，明确“程序是法律的生命”，学会依靠程序办事，遵循程序要求，形成程序观念；

4、要增强平等意识，自觉维护和遵循“法律面前人人平等”“法律之上没有特权”，坚持公平正义；

5、要增强权利意识，依法维权、护权，尊重和保障他人的权利，自觉维护自身的权利，以法律为武器自觉与任何侵权和不法行为做斗争。

**《[中华人民共和国刑法](http://xingfa.org/" \o "中华人民共和国刑法全文)》（2021年）**

第二百六十四条　【盗窃罪】盗窃公私财物，数额较大的，或者多次盗窃、入户盗窃、携带凶器盗窃、扒窃的，处三年以下有期徒刑、拘役或者管制，并处或者单处罚金;数额巨大或者有其他严重情节的，处三年以上十年以下有期徒刑，并处罚金;数额特别巨大或者有其他特别严重情节的，处十年以上有期徒刑或者无期徒刑，并处罚金或者没收财产。

第二百六十六条　【诈骗罪】诈骗公私财物，数额较大的，处三年以下有期徒刑、拘役或者管制，并处或者单处罚金;数额巨大或者有其他严重情节的，处三年以上十年以下有期徒刑，并处罚金;数额特别巨大或者有其他特别严重情节的，处十年以上有期徒刑或者无期徒刑，并处罚金或者没收财产。本法另有规定的，依照规定。

第二百九十三条　【寻衅滋事罪】有下列寻衅滋事行为之一，破坏社会秩序的，处五年以下有期徒刑、拘役或者管制：

(一)随意殴打他人，情节恶劣的;

(二)追逐、拦截、辱骂、恐吓他人，情节恶劣的;

(三)强拿硬要或者任意损毁、占用公私财物，情节严重的;

(四)在公共场所起哄闹事，造成公共场所秩序严重混乱的。

纠集他人多次实施前款行为，严重破坏社会秩序的，处五年以上十年以下有期徒刑，可以并处罚金。

第二百八十四条　【非法使用窃听、窃照专用器材罪;考试作弊罪】非法使用窃听、窃照专用器材，造成严重后果的，处二年以下有期徒刑、拘役或者管制。

第二百八十四条之一　【组织考试作弊罪;非法出售、提供试题答案罪;代替考试罪】在法律规定的国家考试中，组织作弊的，处三年以下有期徒刑或者拘役，并处或者单处罚金;情节严重的，处三年以上七年以下有期徒刑，并处罚金。

为他人实施前款犯罪提供作弊器材或者其他帮助的，依照前款的规定处罚。

为实施考试作弊行为，向他人非法出售或者提供第一款规定的考试的试题、答案的，依照第一款的规定处罚。

代替他人或者让他人代替自己参加第一款规定的考试的，处拘役或者管制，并处或者单处罚金。

第二百八十七条之二　【帮助信息网络犯罪活动罪】明知他人利用信息网络实施犯罪，为其犯罪提供互联网接入、服务器托管、网络存储、通讯传输等技术支持，或者提供广告推广、支付结算等帮助，情节严重的，处三年以下有期徒刑或者拘役，并处或者单处罚金。

第二百九十一条之一　【第一款罪名;编造、故意传播虚假信息罪】投放虚假的爆炸性、毒害性、放射性、传染病病原体等物质，或者编造爆炸威胁、生化威胁、放射威胁等恐怖信息，或者明知是编造的恐怖信息而故意传播，严重扰乱社会秩序的，处五年以下有期徒刑、拘役或者管制;造成严重后果的，处五年以上有期徒刑。

编造虚假的险情、疫情、灾情、警情，在信息网络或者其他媒体上传播，或者明知是上述虚假信息，故意在信息网络或者其他媒体上传播，严重扰乱社会秩序的，处三年以下有期徒刑、拘役或者管制;造成严重后果的，处三年以上七年以下有期徒刑。

第二百三十二条　【故意杀人罪】故意杀人的，处死刑、无期徒刑或者十年以上有期徒刑；情节较轻的，处三年以上十年以下有期徒刑。

第二百三十三条　【过失致人死亡罪】过失致人死亡的，处三年以上七年以下有期徒刑;情节较轻的，处三年以下有期徒刑。本法另有规定的，依照规定。

第二百三十四条　【故意伤害罪】故意伤害他人身体的，处三年以下有期徒刑、拘役或者管制。

犯前款罪，致人重伤的，处三年以上十年以下有期徒刑；致人死亡或者以特别残忍手段致人重伤造成严重残疾的，处十年以上有期徒刑、无期徒刑或者死刑。本法另有规定的，依照规定。

**《中华人民共和国治安管理处罚法》（2023年）**

第二十五条　有下列行为之一的，处五日以上十日以下拘留，可以并处五百元以下罚款；情节较轻的，处五日以下拘留或者五百元以下罚款:

（一）散布谣言，谎报险情、疫情、警情或者以其他方法故意扰乱公共秩序的；

（二）投放虚假的爆炸性、毒害性、放射性、腐蚀性物质或者传染病病原体等危险物质扰乱公共秩序的；

（三）扬言实施放火、爆炸、投放危险物质扰乱公共秩序的。

第二十六条　有下列行为之一的，处五日以上十日以下拘留，可以并处五百元以下罚款；情节较重的，处十日以上十五日以下拘留，可以并处一千元以下罚款:

（一）结伙斗殴的；

（二）追逐、拦截他人的；

（三）强拿硬要或者任意损毁、占用公私财物的；

（四）其他寻衅滋事行为。

第四十三条　殴打他人的，或者故意伤害他人身体的，处五日以上十日以下拘留，并处二百元以上五百元以下罚款；情节较轻的，处五日以下拘留或者五百元以下罚款。

有下列情形之一的，处十日以上十五日以下拘留，并处五百元以上一千元以下罚款:

（一）结伙殴打、伤害他人的；

（二）殴打、伤害残疾人、孕妇、不满十四周岁的人或者六十周岁以上的人的；

（三）多次殴打、伤害他人或者一次殴打、伤害多人的。

第六十六条　卖淫、嫖娼的，处十日以上十五日以下拘留，可以并处五千元以下罚款；情节较轻的，处五日以下拘留或者五百元以下罚款。

**《中华人民共和国道路交通安全法》（2021年）**

第九十九条 有下列行为之一的,由公安机关交通管理部门处二百元以上二千元以下罚款:

(一)未取得机动车驾驶证、机动车驾驶证被吊销或者机动车驾驶证被暂扣期间驾驶机动车的；

(二)将机动车交由未取得机动车驾驶证或者机动车驾驶证被吊销、暂扣的人驾驶的；

(三)造成交通事故后逃逸,尚不构成犯罪的；

(四)机动车行驶超过规定时速百分之五十的；

(五)强迫机动车驾驶人违反道路交通安全法律、法规和机动车安全驾驶要求驾驶机动车,造成交通事故,尚不构成犯罪的；

(六)违反交通管制的规定强行通行,不听劝阻的；

(七)故意损毁、移动、涂改交通设施,造成危害后果,尚不构成犯罪的；

(八)非法拦截、扣留机动车辆,不听劝阻,造成交通严重阻塞或者较大财产损失的。

行为人有前款第二项、第四项情形之一的,可以并处吊销机动车驾驶证;有第一项、第三项、第五项至第八项情形之一的,可以并处十五日以下拘留。

第八十九条 行人、乘车人、非机动车驾驶人违反道路交通安全法律、法规关于道路通行规定的,处警告或者五元以上五十元以下罚款;非机动车驾驶人拒绝接受罚款处罚的,可以扣留其非机动车。